

**KETERSEDIAAN BUAH DAN SAYUR DALAM KELUARGA SEBAGAI
STRATEGI INTERVENSI PENINGKATAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR
ANAK USIA PRASEKOLAH**

Erlisa Candrawati¹,
Wiwin Wiarsih²,
Sukihananto²

¹Prodi Ners FIKes Universitas Tribhuwana Tungadewi

²Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

Email: candrawati.erlisa@gmail.com

ABSTRACT

Pre-school aged children is a risk group for poor fruit and vegetable intake. Dietary behavior and patterns are established during pre-school years and influenced by parents. The study aim is to determine the association between home availability of fruit and vegetable and its consumption among pre-school aged children. A cross sectional design with descriptive correlation was used to 89 family with pre-school aged children. It showed statistically significant relationship of food control (p value $< 0,05$) with a fruit and vegetable consumption pre-school aged children. Health education and counseling about parental feeding practices needs to be done as promotion and prevention intervention.

Keywords: *home availability of fruit and vegetable, fruit and vegetable consumption, pre-school aged children*

PENDAHULUAN

Nutrisi yang baik selama periode awal kehidupan seperti masa anak usia prasekolah (3-5 tahun) merupakan kebutuhan yang krusial untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dan menentukan kualitas kehidupan di masa yang akan datang (Pabayo, Spence, Casey, Store, 2012). Pola dan perilaku diet individu yang paling optimal dibentuk sejak masa usia

prasekolah (Pabayo, Spence, Casey, Store, 2012). Perilaku atau gaya hidup yang dipelajari sejak masa anak-anak akan memberikan dampak pada jangka pendek dan panjang (Friedman, Bowden & Jones, 2003). Konsumsi pangan masyarakat yang masih belum sesuai dengan komposisi gizi seimbang salah satunya adalah konsumsi buah dan sayur (O' Connor, et al, 2009; Pabayo, Spence, Casey, Store, 2012;

Jurnal Care Vol. 2, No. 3, Tahun 2014

Kemenkes, 2014). Rekomendasi kecukupan konsumsi buah dan sayur untuk anak prasekolah menurut Kemenkes (2014) adalah 300-400 gram perorang perhari.

Buah dan sayur berfungsi sebagai zat pengatur, mengandung zat gizi (vitamin dan mineral), memiliki kadar air tinggi, sumber serat makanan, antioksidan dan dapat menyeimbangkan kadar asam basa tubuh (Sekarindah, 2008). WHO (2004) memperkirakan bahwa kurang konsumsi buah dan sayur berkontribusi terhadap 2,7 juta kematian yang diakibatkan oleh penyakit kronis. Berbagai penelitian mengenai konsumsi buah dan sayur menunjukkan hasil bahwa kurang konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko terkena penyakit degeneratif di kemudian hari seperti obesitas, jantung koroner, gagal ginjal, diabetes, hipertensi dan kanker (AIHW, 2012; Hung, et al, 2004; Joshipura et al., 2001).

Prevalensi kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak usia prasekolah cukup signifikan. Data dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Pabayo, Spence, Casey, Store (2012) menyebutkan bahwa hanya 29,6% anak usia prasekolah di Canada yang mengkonsumsi buah dan sayur sesuai pedoman makan di Canada. Di

Amerika Serikat, 31,5% anak usia prasekolah mengkonsumsi buah kurang dari rekomendasi kecukupan dan 80,3% kurang mengkonsumsi sayur (Krebs, 2010 dalam Harnack, et al, 2012). Di Indonesia juga diperoleh data bahwa konsumsi buah dan sayur masyarakat masih relatif rendah, padahal Indonesia merupakan negara agraris dengan komoditi sayur dan buah lokal yang melimpah. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyebutkan propinsi yang proporsi kurang konsumsi buah dan sayurnya mengalami peningkatan atau belum mengalami penurunan dibandingkan laporan Riskesdas tahun 2007 adalah Kalimantan Selatan, Kalimantan Barat, Kalimantan Timur, Kalimantan Tengah, Sulawesi Barat, Sulawesi Selatan, Sulawesi Tengah, Sulawesi Tenggara, Sulawesi Utara, Gorontalo, Jawa Timur, DKI, NTB, Jambi, dan Bengkulu (Riskesdas, 2013). Dalam Riskesdas, dikategorikan kurang konsumsi buah dan sayur jika konsumsi kurang dari 5 porsi per hari. Data tersebut menunjukkan masalah kurangnya konsumsi buah dan sayur terjadi hampir di seluruh propinsi di Indonesia. Berdasarkan profil kesehatan provinsi Jawa Timur tahun 2010 didapatkan data tingkat konsumsi buah dan sayur penduduk Jawa Timur sebesar 70%. Penelitian yang dilakukan

Melati dan Enik (2010) mengungkap sebanyak 93,6% anak usia prasekolah di Semarang mengkonsumsi sayur kurang dari 73,5 gram/hari dan 100% anak kurang mengkonsumsi buah sesuai angka kecukupan yaitu 58,6 gram/hari. Gunanti (2000) dalam penelitiannya kepada anak usia prasekolah menyatakan rata-rata konsumsi sayur masih kurang dari anjuran.

Secara geografis kota Malang berada di dataran tinggi dengan ketersediaan buah dan sayur yang tinggi. Selain itu sarana transportasi yang telah menjangkau ke pelosok kota juga mendukung distribusi buah dan sayur secara merata. Namun data perilaku konsumsi buah dan sayur di Kota Malang pada tahun 2010 masih cukup rendah, yaitu 38,2% (Dinkes Kota Malang, 2011). Penelitian yang dilakukan Winastyo, Kumboyono, dan Setyoadi (2013) terhadap 87 anak usia pasekolah di Kota Malang mengungkap sebanyak 62% anak kurang dalam mengkonsumsi sayur.

Permasalahan rendahnya tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak usia prasekolah sangat dipengaruhi oleh pola konsumsi di keluarga yang diterapkan kepada anak (Pratitasari, 2010). Keluarga harus mampu memahami tugas perkembangan sesuai dengan tahapannya (Friedman, Bowden & Jones, 2003). Salah

satu fokus tugas perkembangan keluarga dengan anak usia prasekolah menurut Duvall dan Miller (1985, dalam Friedman, Bowden & Jones, 2003) adalah melakukan pembentukan pola makan yang baik dan sehat. Usaha keluarga dalam mencapai pembentukan pola makan yang baik dan sehat dapat dilihat dari penyediaan mkanan orang tua pada anak.

Makanan yang dikonsumsi oleh anak sangat terkait dengan apa yang disediakan oleh orang tua. Ketersediaan buah dan sayur diartikan sebagai ada atau tidaknya buah dan sayur di rumah pada saat pengukuran yang meliputi jenis dan jumlahnya (Wyse, R., Campbell, E., Nathan, N., Wolfenden, L., 2011). Ketersediaan buah dan sayur terutama di rumah memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak (Koui & Jago, 2008; Bordheauduij, *et al*, 2008). Hal yang hampir serupa juga disampaikan oleh Capaldi (1999, dalam Blanchette & Brug, 2005) bahwa jika ketersediaan buah dan sayur kurang maka paparan buah dan sayur pada anak juga akan terbatas, sehingga akan mengurangi kesukaan dan preferensi terhadap buah dan sayur.

Bordheauduij, *et al* (2008) menyebutkan, peran orang tua tidak hanya menyediakan tetapi juga menyiapkan

seperti memotong, mencuci atau mengolah buah dan sayur sehingga dapat langsung dimakan oleh anak. Hal yang serupa juga disampaikan oleh Baranowski (2004, dalam Dave, 2007), bahwa tingkat konsumsi buah dan sayur anak akan meningkat jika tidak hanya tersedia tetapi juga diolah dalam bentuk yang menarik dan mudah dimakan oleh anak. Menyiapkan buah dan sayur untuk bekal dan makanan sehari-hari merupakan bentuk kemudahan yang diberikan orang tua kepada anak untuk mengkonsumsi buah dan sayur (Wyse, *et al*, 2011). Hasil penelitian Bordheauduij, *et al* (2008) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara bekal buah dan sayur yang dibawa anak ke sekolah dengan konsumsi buah dan sayur pada anak. Hal ini secara tidak langsung mengurangi peluang anak untuk jajan di luar.

Permasalahan kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak usia prasekolah di komunitas perlu mendapat perhatian khusus. Perawat komunitas berperan dalam melakukan preventasi primer, sekunder, dan tersier dalam membantu keluarga mengidentifikasi kebutuhan keluarga akan tugas perkembangan yang belum terpenuhi terkait konsumsi buah dan sayur. Pada level primer, perawat dapat melaksanakan pendidikan kesehatan terkait kebutuhan

anak akan buah dan sayur dan praktik pemberian makan yang tepat. Pada level preventasi sekunder, perawat dapat melakukan *screening* anak usia prasekolah yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur. Pada level tersier, perawat dapat berperan dengan mengurangi dampak negatif dari kurangnya mengkonsumsi buah dan sayur (Helvie, 1998). Pemahaman terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur di masyarakat dapat membantu perawat komunitas merencanakan program promosi kesehatan yang efektif.

METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penyediaan buah dan sayur dalam keluarga dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia prasekolah dimana pengukuran terhadap variabel dependen dan independen dilakukan sekali dalam waktu yang bersamaan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh keluarga yang mempunyai anak usia prasekolah di Kelurahan Pandanwangi Kota Malang yang berjumlah 426

orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari seluruh keluarga yang mempunyai anak usia prasekolah hasil dari randomisasi. Besar sampel dalam penelitian ini adalah keluarga yang memiliki anak usia prasekolah sebanyak 426 KK. Peneliti menetapkan sebesar 5% dengan tingkat kepercayaan yang dikehendaki adalah 95% dan presisi 10% sehingga besarnya sampel dalam penelitian ini adalah 81 keluarga dengan criteria ibu yang merawat anaknya langsung, ibu yang dapat membacakan dan menulis serta ibu yang bersedia menjadi responden.

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Pandanwangi Kota Malang. Penetapan lokasi penelitian didasarkan adanya fenomena, yaitu rendahnya tingkat konsumsi buah dan sayur jika dibandingkan dengan kelurahan lain di Kota Malang dan ditemukannya praktik pemberian makan yang kurang tepat pada anak usia prasekolah.

Etika dalam penelitian ini mengikuti prinsip *beneficence* dan *maleficence*, *respect for human dignity*, dan *justice* (Polit, Beck & Hungler, 2001). Sedangkan instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner dikembangkan dari variabel penelitian menjadi kisi-kisi

pernyataan berdasarkan sub-sub variabel penelitian. Kuesioner yang akan digunakan dalam penelitian ini terdiri dari kuesioner A, B, dan C. Kuesioner A berisikan karakteristik anak dan keluarga, meliputi nomor responden, alamat, usia anak, jenis kelamin anak, usia dan pendidikan ibu, serta pendapatan keluarga. Kuesioner B berisi pernyataan tentang kontrol makanan keluarga yang meliputi Kuesioner praktik pemberian makan merupakan instrumen baku *Comprehensive Feeding Practice Questionnaire* (CFPQ) yang diperkenalkan oleh Eizenman dan Holub (2007) yang telah dimodifikasi oleh peneliti. Modifikasi yang dilakukan berupa penerjemahan ke dalam bahasa Indonesia, seleksi terhadap item pertanyaan menyesuaikan dengan kondisi masyarakat Indonesia dan perkembangan anak usia prasekolah. Kuesioner C mengenai konsumsi buah dan sayur pada anak usia pra sekolah. Pertanyaan konsumsi buah dan sayur masing-masing terdiri dari pertanyaan yang menunjukkan konsumsi buah dan sayur, yaitu pertanyaan mengenai frekuensi perminggu dan jumlah konsumsi perhari. Adapun untuk mengetahui rata-rata konsumsi perhari yaitu dengan menjumlahkan konsumsi perhari kemudian dibagi 7 sehingga didapatkan rata-rata konsumsi perhari.

HASIL

Sebagian besar (83.1%) anak usia prasekolah kurang mengkonsumsi buah dan sayur. Sedangkan pada praktik pemberian makan memperlihatkan bahwa mayoritas orang tua tidak menyediakan buah dan sayur dengan baik yaitu sebanyak 64%.

Hasil analisis bivariat hubungan control makanan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia prasekolah di Kelurahan Pandanwangi

Kota Malang diperoleh bahwa proporsi keluarga yang kurang dalam menyediakan buah dan sayur memiliki anak yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur lebih besar (94.7%) dibandingkan dengan keluarga yang menyediakan buah dan sayur dengan baik. Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa *p value* <0.05, sehingga untuk penyediaan buah dan sayur memiliki hubungan yang bermakna dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia prasekolah.

Tabel 1 Analisis Hubungan Penyediaan Buah dan Sayur dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur di Kelurahan Pandanwangi Kota Malang, Juni 2014 (n=89)

Penyediaan Buah dan Sayur	Konsumsi Buah Sayur				Total		OR (95% CI)	P value
	Kurang		Baik		n	%		
	n	%	N	%				
Kurang	54	94.7	3	5.3	57	100	10.800 (2.758- 42.299)	0.000
Baik	20	62.5	12	37.5	32	100		
Total	74	83.1	15	16.9	89	100		

Dari analisis juga diperoleh nilai OR=10.800, artinya keluarga yang kurang menyediakan buah dan sayur member peluang sebanyak 10.8 kali anak kurang dalam mengkonsumsi buah dan sayur disbanding pada keluarga yang menyediakan buah dan sayur dengan baik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara penyediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia prasekolah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Kouji dan Jago (2008) dan Bordheauduij (2008) yang

mengungkap bahwa ketersediaan buah dan sayur terutama di rumah memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak. Hal yang hampir serupa juga disampaikan oleh Capaldi (1999, dalam Blanchette & Brug, 2005) bahwa jika ketersediaan buah dan sayur kurang maka paparan buah dan sayur pada anak juga akan terbatas, sehingga akan mengurangi kesukaan dan preferensi terhadap buah dan sayur.

Hasilan alisis lebih mendalam diketahui bahwa orang tua di Kelurahan Pandanwangi sering kali memberikan makanan instan sebagai bekal anak (34,6%), tidak menyediakan buah setiap hari (68,3%), tidak memasak sayur setiap hari (47,9%), tidak menyediakan peralatan makan khusus kesukaan anak (64,3%). Hal ini dimungkinkan ibu merasa lebih praktis daripada menghabiskan waktu membuat makanan sendiri. Selain itu, faktor ibu bekerja juga dapat menjadi penyebab kurang baiknya penyediaan buah dan sayur bagi anak usia sekolah.

Penelitian selanjutnya perlu dilakukan pengukuran kecukupan konsumsi buah dan sayur dengan menggunakan biomarker, sehingga dapat mengukur secara lebih valid dan standart. Peneliti lain yang akan menggunakan kuesioner penelitian ini pada anak usia

prasekolah diharapkan memasukkan variable pengenalan MPASI dalam praktik pemberian makan dan menggunakan alat peraga berupa gambar atau gelas untuk memperjelas ukuran porsi buah dan sayur, serta melakukan pengujian instrumen.

KESIMPULAN

Mengacu pada hasil penelitian, maka dapat disimpulkan beberapa hal berikut: Mayoritas anak usia prasekolah di Kelurahan Pandanwangi Kota Malang memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur kurang dari kecukupan. Lebih dari separuh keluarga di Kelurahan Pandanwangi Kota Malang belum menyediakan konsumsi buah dan sayur dengan baik. Selain itu terdapat hubungan yang bermakna antara penyediaan buah dan sayur dalam keluarga dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia prasekolah.

Diperolehnya hasil penelitian tentang perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia prasekolah di Kelurahan Pandanwangi Kota Malang dimana mayoritas kurang dari angka kecukupan, merupakan fenomena yang kemungkinan juga terjadi di daerah lain. Kurang mengkonsumsi buah dan sayur dapat berdampak pada terganggunya pertumbuhan dan perkembangan anak

pada tahap kehidupan berikutnya. Apabila hal ini tidak segera mendapat perhatian khusus dari berbagai pihak maka akan menimbulkan risiko perilaku diet yang tidak seimbang dan pada akhirnya dapat meningkatkan masalah-masalah akibat gangguan nutrisi pada anak.

Tingginya perilaku konsumsi buah dan sayur yang kurang dari angka kecukupan pada anak usia prasekolah di Kelurahan Pandanwangi Kota Malang memerlukan penanganan yang cepat. Peran perawat puskesmas untuk dapat melaksanakan upaya perkesmas dengan menerapkan strategi intervensi edukasi tentang tugas perkembangan keluarga sesuai dengan tahap perkembangan, khususnya yaitu upaya pemenuhan kebutuhan nutrisi anak.

Hasil penelitian ini dapat menjadi motivasi bagi orang tua untuk lebih memperhatikan perilaku konsumsi buah dan sayur anak usia prasekolah dan selalu menciptakan suasana rumah dan lingkungan yang dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur anak dengan cara selalu menyajikan buah dan sayur dalam menu makan anak sehari-hari, lebih kreatif dalam menyediakan menu buah dan sayur, mengajarkan anak tentang manfaat buah dan sayur, mengajak anak mengenal buah dan sayur dengan cara melibatkan anak

dalam aktifitas menyediakan buah dan sayur atau berkebun dan bercocok tanam buah dan sayur.

DAFTAR PUSTAKA

- AIHW. (2012). Australia 's health 2012. Canberra: AIHW
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI. (2008). Laporan nasional riset kesehatan dasar tahun 2007. www.ppid.depkes.go.id/index.php?option=com_docman. Diakses tanggal 24 Oktober 2011
- _____. (2010). Laporan nasional riset kesehatan dasar tahun 2010. www.ppid.depkes.go.id/index.php?option=com_docman. Diakses tanggal 24 Oktober 2011
- _____. (2013). Laporan nasional riset kesehatan dasar tahun 2013. www.ppid.depkes.go.id/index.php?option=com_docman. Diakses tanggal 17 Maret 2014
- Blanchette dan Brug. (2005). Determinants of fruit and vegetable consumption among 6-12 year old children and effective interventions to increase consumption. *Hum Nutr Dietet* 18:431-443
- Bourdeaudhuij, et al. (2008). Personal, social and environmental predictors of daily fruit and vegetable intake in 11 years old children in nine European countries. *European Journal of Clinical Nutrition* 6:834-841

Jurnal Care Vol. 2, No. 3, Tahun 2014

- Cullen, et al. (2001). Child-reported family and peer influences on fruit, juice and vegetable consumption: reliability and validity measures. *Health Education Research Oxford University Press* Vol. 16. 2 (187-200)
- Dave, J.M. (2007). Assessing the home, parental, intrapersonal, and demographic factors influencing fruit and vegetables intake among Hispanic children in elementary schools. *UMI by Proquest Information and Learning Company*
- Dharma, K.K. (2011). *Metodologi penelitian keperawatan: panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian*. Jakarta: Trans Info Media.
- Eizenmann. D. R. M, Guillain, B.L., Holub, S.C., Leporc, E.& Charles, M. A.. (2008). Child and parent characteristics related to parental feeding practices: a cross cultural examination in the US and France. *Appetite*, 52, 89-95
- Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. (2003). *Family nursing: research, theory, & practice*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Gunanti, IR. (2000). Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayuran pada anak pra-sekolah. *Research Center of Nutrition Development Airlangga University*. 2002
- Harnack, LJ., et al. (2012). Results from an experimental trial at a head start center to evaluate two meal service approaches to increase fruit and vegetable intake of preschool aged children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9:51
- Hastono, S. P. (2007). Analisis Data Kesehatan: *Basic Data Analysis for Health Research Training*. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia
- Helvie, C. (1998). *Advanced practice nursing in the community*. California: Sage Publishing Co
- Hung, H. C., et al. (2004). Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease. *Journal of the National Cancer Institute*
- Joshipura, KJ., et al. (2001). The effect of fruit and vegetable intake on risk for coronary heart disease. *Ann Intern Med*. 134 (12): 549-556
- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Koui, E., Jago, R. (2008). Associations between self-reported fruit and vegetable consumption and home availability of fruit and vegetables among Greek primary-school children. *Public Health Nutrition*, 11 (11)
- Melati, IP., Enik. (2010). Konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah terkait dengan pengetahuan gizi dan sikap ibu. *Skrpsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*
- Musher-Eizenmann, D. & Holub. S. (2007). Comprehensive feeding practices questionnaire: validation of a new measure parental feeding practices. *Journal of Pediatric Psychology*, 32, 960-972
- O'Connor, et al. (2009). Parenting practices are associated with fruit and vegetable consumption in preschool

Jurnal Care Vol. 2, No. 3, Tahun 2014

- children. *Public Health Nutrition*: 13(1), 91-101
- Pabayo, R., Spence, J., Casey, L., Storey, K. (2012). Food consumption in preschool children. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research* -Vol 73 No.2
- Pratitasari, D. (2010). *Makan sayur seasyik bermain*. Yogyakarta: B-First
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). *Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Sekarindah, T. (2008). *Terapi jus buah dan sayur*. Jakarta: Pustaka Swara
- Winastyo, E., Kumboyono, Setyoadi. (2013). Hubungan pola asuh orang tua dengan konsumsi sayuran pada anak usia prasekolah di TK Islam As Salam Malang. *Skripsi PSIK UB*
- Wyse, R., Campbell, E., Nathan, N., Wolfenden, L. (2011). Associations between characteristics of home food environment and fruit and vegetable intake in preschool children: a cross sectional study. *BMC Public Health*, 11:938